

セロリー : 長野  
にんにく : 青森  
しょうが : 高知  
にんじん : 青森  
玉ねぎ : 兵庫  
エリンギ : 長野  
ブロッコリー : 熊本  
じゃがいも : 茨城  
なす : 群馬  
ズッキーニ : 栃木  
赤ピーマン : 高知  
すいか : 神奈川  
豚肉 : 宮崎

7月10日(水)

夏野菜のスパゲティ

コロコロサラダ

くだもの (小玉すいか)

牛乳



ズッキーニズッキーニを見たことがありますか？見た目は、きゅうりのなかまに見えますが、実はペポかぼちゃというかぼちゃの仲間です。歯ごたえ、味はなすに似ています。ズッキーニはイタリア料理やフランス料理によく使われています。特に南フランス料理、ラタトゥイユ、イタリア料理のカポナータには欠かせない野菜です。